

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
имени Героя Советского Союза Ситника Григория Степановича
муниципального образования Тимашевский район

**Краевой конкурс методических разработок
Номинация «Социально - педагогическая поддержка обучающихся в
процессе социализации»**

Методическая разработка классного часа для учащихся «Наше здоровье - в наших руках»

Смирнова Оксана
Анатольевна
социальный педагог
МБОУ СОШ №3

Пояснительная записка

Здоровье человека в понимании ВОЗ — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ — задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Здоровый образ жизни — это целая концепция жизнедеятельности человека, которая направлена на улучшение, укрепление и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, отказа от вредных привычек, хорошего настроения.

Актуальность.

Проблема соблюдения здорового образа жизни подрастающего поколения является актуальной, так как возрос и изменился характер воздействия обстоятельств и образа жизни на организм человека в связи с психологическими нагрузками, разрушением экологической среды, ускоренным темпом развития экономики, промышленности. Быть здоровым и полноценным членом общества в данной ситуации может только тот, кто соблюдает здоровый образ жизни.

Цель: формирование позитивного и ответственного отношения к собственному здоровью и образу жизни

Задачи:

- сформировать представления о здоровом образе жизни;
- дать знания о современных научных и народных знаниях о поддержании здоровья;
- заложить негативное отношение к алкоголю, никотиновой зависимости и ПАВ;
- воспитать у обучающихся культуру здоровья, осознание необходимости заботы о своем здоровье;
- способствовать развитию творческих способностей обучающихся.

Методическая разработка классного часа направлена на пропаганду здорового образа жизни и предназначена для нравственного воспитания обучающихся.

Данная методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования, для учителей естественнонаучного цикла, классных руководителей и завучей по воспитательной работе для проведения внеклассных мероприятий и классных часов по теме здорового образа жизни с учащимися.

Ожидаемые результаты:

- личностное значение усваиваемой информации;
- влияние на самореализацию личностного потенциала обучающихся, формирование мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни;
- формирование интереса к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью;
- развитие устойчивого негативного отношения к вредным привычкам.

Ход классного часа:

Организационный момент.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой.

Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, вы почувствовали вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни».

Постановка цели занятия и мотивация целевого компонента.

Быть здоровым — естественное желание человека. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

- А что такое ЗОЖ? (это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний).

Задание: На лепестках «цветка» напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.

Учащиеся называют факторы здоровья, учитель подводит мысль к тому, что основной фактор здоровья – это ОБРАЗ ЖИЗНИ.

-Если мыслить образно, то здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся, крепким или долговечным?

- Что, на ваш взгляд, составляет фундамент здоровья? (Обучающиеся высказывают своё мнение).

Далее, подвести обучающихся к пониманию, что питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек – следующие уровни, а «крышей дома» является – образ жизни.

И сегодня наш классный час будет посвящён профилактике вредных привычек!

-Кашляешь, простыл, температуришь, Видим мы, что стал ты слабоват. Кто подвёл железную натуру? Знаешь ты, кто в этом виноват? Это твои вредные привычки. Коль от них ты не избавишься сейчас, То всю жизнь они тебе испортят, да ещё и сильно сократят.

Запомните слова Наполеона: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость — стать её рабом».

Просмотрите, пожалуйста, два ролика и сформулируйте следующее правило здорового образа жизни.

(Просмотр роликов об отказе от наркотиков, алкоголя и курения)

Итак, следующее правило: (Примерный ответ - Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек).

-Да, как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!” Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Интересный факт

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом, деле курение не может избавить от напряжения.

Итак, первая вредная привычка, о которой мы будем говорить, **“Табакокурение”**.

Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является именно эта привычка. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, приближает старость и даже смерть.

Ребята сейчас я вам загадаю загадку а вы попробуйте отгадать: в Ницце юноши устроили состязания на выносливость к табаку. Молодого человека выкурившего больше табака, чем другие ждал приз. Но победитель не получил его. Почему? (умер, так как выкурил 60 сигарет, так как является смертельной дозой если выкурить за один раз).

Ребята а что такое пассивное курение? (это когда человек не курящий находится в помещении, где курят другие люди)

Как вы думаете, каков главный яд табака? (никотин)

Задание: Давайте попробуем выразить все отрицательные воздействия никотин, а так же следствия, приводящие к заболеваниям отрицательным и негативным явлением. Например Н-негатив, ненависть).

Н-негативизм

И-истерия, истощение, инвалидность

К-кража, карантин, кашель

О-одышка, отравление, ожог

Т-Тупица, табак

И-истерия, истощение, инвалидность.

Задание: на столе у вас лежат буквы составьте из них название болезней связанных с курением (кашель, гастрит, рак легких, кариес, одышка).

Молодцы ребята у вас хорошо получилось справиться с предложенным заданием.

Следующая вредная привычка “Алкоголизм”.

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более губительная – употребление алкоголя.

– Что такое алкоголь? (спиртные напитки)

– Зачем пьют спиртные напитки?

– Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков?

– А в вашей семье кто то употребляет алкоголь?

– Как ведут себя такие люди?

– Какое чувство они вызывают у вас, у окружающих?

– Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить нелегко.

– Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет..

Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. От алкоголя тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое. Большинство людей, употребляющих алкоголь, имеют заболевания органов пищеварения: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. У людей, систематически употребляющих алкоголь, очень часто наблюдаются сердечно - сосудистые нарушения. Под воздействием алкоголя сердце подвергается жировому перерождению, увеличивается в объёме, становится вялым, неспособным обеспечить нормальное кровообращение.

Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну.

Игра «Диалог с товарищем»

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них

сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!». Скажите ребята а вашем классе есть ученики кому предлагали попробовать сигарету и алкоголь. Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Одной команде я дам карточки красного цвета с вариантами предложений. Другой команде я дам карточки зеленого цвета с вариантами ответов. То есть одна команда предлагает варианты предложений, а другая команда предлагает варианты ответов.

Варианты ответов:

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Давай закурим! От одной сигареты не чего не случится!

Давай покурим! Или ты трусишь?

Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Варианты ответов

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

-Давайте с вами вернёмся к нашим цветочкам и посмотрим, на скольких лепестках вы правильно написали составляющие части понятия «здоровый образ жизни». Возьмите ручки другого цвета и допишите, что вы считаете нужным для себя или то новое, о чём вы сегодня узнали на классном часе.

- Возьмите свои цветочки и прикрепите их на нашу «поляну здоровья», если вам было интересно и комфортно на классном часе.

Надеюсь, каждый из Вас, сделает правильный выбор! Если Вы любите себя и цените свое здоровье, то сможете сказать НЕТ всему, что может принести вам вред! Будьте Здоровы!

Заключение.

Я верю, что вы относитесь к жизни серьёзно. Сейчас вы находитесь на очень важном жизненном рубеже. Недалёк тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить её надо во всеоружии, хорошо подготовленными и физически и морально. Так не позволяйте вредным привычкам портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе и о других.

Укреплению здоровья способствуют и хорошее настроение, и добрые слова. Начинайте день с улыбки, с любимой музыки. Будьте приветливы, вежливы, не стесняйтесь благодарить окружающих за хорошие дела, и тогда добрые слова и положительные эмоции к вам обязательно вернуться.

Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше. Выбирайте здоровый образ жизни! Помните: ваше здоровье – в ваших руках!